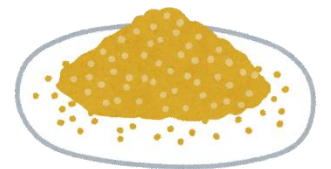


さばのごましょうゆ^や焼^やきのさばには、^{せっけっきゅう}赤血球
をつくるビタミンや、からだをつくるたんぱく
質^{しつ}などの^{えいようそ}栄養素^{ふく}が含まれており、ごまには、カ
ルシウムや^{てつぶん}鉄分^{えいようそ}などの^{ふく}栄養素^{ふく}が含まれています。
どちらも^{せいちょうき}成長期^かには欠かせない^{えいようそ}栄養素^{ほうふ}が豊富に
^{ふく}含まれている^{しょくざい}食^{のこ}材^たなので、ぜひ残さずに食^たべて
みてください。





ごはん、さばのごま^{しょうゆ}醤油焼き、白菜の塩昆布^{はくさい}和え、じゃがいものみそ汁^{しる}